**Ejercicio no. 1 Mi autoconcepto.  
Para el estudiante.**

**Instrucción:** Elabora un inventario honesto de tus fortalezas y debilidades. Como una ayuda para organizar tus pensamientos, utiliza la tabla siguiente.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico** |  |  |
| Salud y condición física | Tengo una dieta | No me gusta hacer mucho ejercicio |
| Deportes | Soy constante | No me gusta hacer mucho |
| Dieta y nutrición | Lo sigo al pie de la dieta | Soy alérgica a muchas cosas |
| Apariencia | Ojos | físico |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | Leal | Me enojo mucho |
| Hijo / hija | Les ayudo en todo lo que puedo | Me estreso muy rápido |
| Novia (o) / esposa (o) | Le soy leal | Soy muy desconfiada |
| Ciudadano / miembro de la comunidad | Apoyo mucho en lo que puedo | No me gusta mucho estar con mucha gente |
| Empleado | Lo que me pongan a hacer me adapto | Me estreso muy rápido |
| Estudiante | Responsable | Distraída |
| Compañero de clase | Solidaria | Me desconcentro muy rápido |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Apoyo en todo lo que puedo | A veces no puedo abarcar muchas cosas |
|  |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | Siempre le veo lo bueno a las cosas | No me gusta que hagan menos a las personas |
| Rasgos únicos | Soy muy cariñosa | A veces soy muy empalagosa |
| Personalidad | Amistosa, Amigable, Amable, Honesta | Desconfiada |
| Yo espiritual |  |  |
| Hábitos | Siempre hacer la tarea después de comer | No duermo mucho |
| Actitudes / opiniones | Doy mas de lo que me dan | No recibo lo que doy |
| Ideas / pensamientos | Defiendo mucho mis ideas | No me gusta que me ignoren |
| Otros |  |  |